

Skateboard – Miniramp: Pumping

Durch das Pumping lernen die Athleten in der Miniramp aktiv und rhythmisch die Beine zu strecken und zu beugen, Geschwindigkeit zu generieren, zentriert über dem Board zu stehen, sowie normal und Fakie in einer Rampe zu fahren.

Die Walls (Wände) werden beim Pumping vorwärts hoch und wieder rückwärts runtergefahren und umgekehrt. Die Athleten müssen dabei in der Transition die Beine aktiv strecken und zentriert auf dem Board stehen, um das Gleichgewicht zu halten. Um das Timing besser zu spüren, können die Arme im Pump-Rhythmus mitgeschwungen werden. Der Blick ist in Fahrtrichtung gerichtet.



Pumping

Variationen

- Zu zweit synchron fahren.
- In unterschiedlichen Rampen fahren.

einfacher

- Nur beim Hochfahren der Wall die Beine strecken.
- Nur beim Runterfahren der Wall die Beine strecken.

schwieriger

- Arme vor dem Körper verschränken.

Hinweis: Der hintere Fuss sollte senkrecht zum Skateboard leicht hinter der Achse platziert werden, der vordere Fuss leicht zurückversetzt zur Achse und ein wenig geöffnet nach vorne zeigen.

Bemerkung: Diese Übung eignet sich auch für ein Warm-Up oder zum Kennenlernen von einer neuen Transition.

Glossar: [Von «270 on/out» bis «Vert»](#) (pdf)

Das Fahren in einer Miniramp ist zu Beginn oft einfacher, wenn die Achsen nicht zu weich eingestellt sind. Härter eingestellte Achsen machen das Skateboard stabiler und verzeihen mehr Fehler. Beim Lernen neuer

Tricks empfiehlt sich eine kleine und eher flache Miniramp, da sie einfacher zu fahren ist als eine grosse und steile Rampe. Meist genügen sogenannte Baby- oder Micro-Miniramps, die ca. einen Meter hoch sind und über eine lange und flache Transition verfügen, um eine Übung einfacher zu machen. Miniramps mit einer Höhe von 1,5 Meter Höhe sind am häufigsten in Skateparks anzutreffen. Höhere Rampen mit steileren Walls machen die Übungen schwieriger. Viele Tricks können zuerst in der Wall gemacht werden, bevor der Trick am Coping oder sogar darüber hinaus gemacht wird.

Quelle: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO